



Nutrición Familiar en Acción

Mayo / Junio 2014

En Esta Edición:

- ¿Haciendo limpieza de primavera?
¡Empiece con tu Cocina!
- ¿Se Deja o Se Bota?
- El Rinconcito: Frijoles Negros
- Receta: Burrito de Frijoles Negros

¿Se Deja o Se Bota?



Esta lista se puede utilizar para decidir si debes mantener o botar ciertas comidas en tu refrigeradora. Desde que estas comidas se abren, no lo mantienes mas tiempo que la duración de tiempo indicado por la lista.

- **Salsa de Carne en botella (Gravy):** 3 a 5 días
- **Salsa BBQ:** 4 meses
- **Salsa Rosa (Cocktail):** 6 meses
- **Kétchup:** 6 meses
- **Mostaza (Amarilla o Dijon):** 1 año
- **Encurtidos** (comprado en tienda): 1 año
- **Marinada en botella:** 2 año
- **Salsa Picante en botella:** 5 años

Para mas información, contacte su oficina local de Extensión de su condado:



¿HACIENDO LIMPIEZA DE PRIMAVERA?

¡EMPIECE CON TU COCINA!

La primavera significa para muchas familias una buena limpieza. Este año, empiece con tu cocina y alacena. Una cocina limpia te ahorra en el costo de comida y te deja a usted y le da seguridad a usted y su familia de la higiene de la comida que usted cocine.

Limpie y organice su alacena.

- ♦ Limpia los estantes con agua caliente y jabón. Seque con un paño limpio.
- ♦ Mire la fecha de expiración de cada articulo de comida. Bote cualquier articulo expirado.
 - * La fecha de expiración es una fecha sugerida para tener la mejor calidad de comida.
 - * Trata no mantener comidas en lata para mas de un año
- ♦ Clasifica las comidas y junte aquellas mas comunes para accederlas mas fácilmente en tu alacena.
- ♦ Para ahorrar dinero, coloque las comidas mas vieja en frente para que se utilizan primero.

Limpie su refrigerador.

- ♦ Limpia los estantes con agua caliente y jabón. Seque con un paño limpio.
- ♦ Chequee una vez a la semana comida que se debe botar..
- ♦ Mantenga el pollo fresco y carne molida hasta 2 días, carne fresca hasta 5 días, y las sobras de 3 a 4 días.
- ♦ Evite llenar la refrigeradora de manera que pueda mantener los alimentos a una temperatura segura. (40°F o menos)

Limpie el congelador.

- ♦ Cuando coloques comidas en el congelador, póngale la fecha para que las fechas mas viejas son usado primero.
- ♦ Evite que las comidas se quemen en el congelador almacenando comidas en una bolsa y quitándoles el exceso de aire.
- ♦ Evite sobre cargar el congelador para poder mantener los alimentos a una temperatura segura (0°F o menos).



EL RINCONCITO BLACK BEANS

Los frijoles negros son un tanto dulce con una textura suave. Son de un tamaño mediana, figura ovalada, y un color negro mate. También contienen fibra, folato, hierro, potasio, y magnesio.

¿Sabía que los frijoles negros son parte del grupo alimentaria de las proteínas y el de vegetales?

- **Frijoles en lata**
Siempre escurra y enjuague frijoles de lata antes de usarlos en la receta. Si no son enlatado sin sal, las frijoles de lata contienen mas sodio.
- **Frijoles Secas**
Sigue las direcciones del paquete, escurra el agua remojo y enjuague antes de cocerlos.

Ideas de comidas:

- Agregue frijoles negros a ensaladas, pastas, o sopas.
- Reemplaza carne en recetas con frijoles negros, como enchiladas y quesadillas de frijoles, o hamburguesas de frijoles negros.
- Mezcla frijoles negros, maíz, tomate, y aguacate juntos y disfrútelo con chips de tortilla integral para una merienda deliciosa.

Almacenamiento:

- Guarda frijoles negros en una contenedor cubierta en la refrigeradora.
- Usa entre 3 días o congela y usa dentro de 6 meses.

Burrito de Frijoles Negros

Porción: 1 burrito

Hace 4 Porciones

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas Frijoles de lata, escurrido y enjuagado
- 1 cucharadita Aceite de canola
- 2 cucharadas cebolla blanca, picada
- 1/2 taza tomate, picada
- 4 tortillas de maíz
- 1/2 taza salsa
- 4 cucharadas yogur de baja grasa, sin sabor
- 2 cucharadas cilantro, picada

1. En una fuente/envase, haga un puré con los frijoles con aceite usando una tenedor.
2. Agregue cebolla y tomate.
3. Ponga las tortillas entre 2 toallas de papel mojadas en el microondas para 15 segundos.
4. Divide la mezcla de frijoles entre las tortillas.
5. Doble cada tortilla para envolver el relleno.
6. Ponga un plato que se puede usar en el microondas y cubre cada burrito con salsa.
7. Cocine en el microondas por 30 segundos a temperatura alta.
8. Sírvelo con yogur y cilantro encima.

Idea: Pruebe tortillas integrales envés de tortillas de maíz.

ORIGEN: UNIVERSITY OF FLORIDA RECIPE RESOURCE



Nutrición:

Cada Porción
Calorías: 140
Grasa: 2 g
Carbohidratos: 28g
Sodio: 350mg
Fibra: 6 g
Proteína: 6 g

UF | **IFAS Extension**
UNIVERSITY of FLORIDA

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados.

Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una

mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con 1-866-762-2237. TTY/TTD/FRS Marque 711

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA y la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen la igualdad de oportunidades en el empleo.